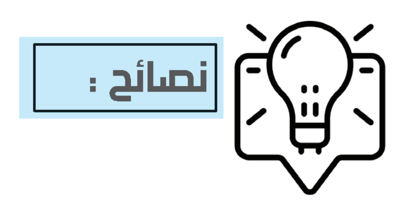
– نظام غذائي (1540 سعر حراري، 1110 ملغم صوديوم، 2920ملغم بوتاسيوم، 1210ملغم فسفور) :

- **الفطور :** 90 غم خبز+ قطعة جبنة بيضاء + بيضة مسلوقة + ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- **وجبة خفيفة :** كوب حليب أو كوب لبن .
- **الغداء** :تفاحة + كوب ونصف خضار مطبوخة + ثلث كوب أرز +نخدة دجاج .
- **وجبة خفيفة :** تفاحة
- **العشاء :** 2 ملعقة كبيرة لبنة + شرحات خضار طازجة + 90 غم خبز + ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- **وجبة خفيفة :** نصف حبة مانجا .



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .